கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

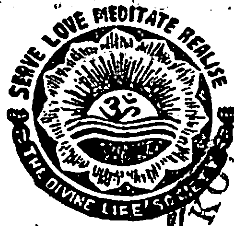
கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துதல்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. G. சத்தியகிரிராஜன், M. A., B. T.



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1980 [ரூ. 2-00

* O *

Translation of:

"CONQUEST OF ANGER"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

'HUMBLE DEVOTEES OF
GURUDEV SIVANANDA'.

Printed at The Literary Press, Salem - 636001

பொருளடக்கம்

சமரஸப் பிரார்த்தனை

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஓம்—கருணையும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா!

உன்னைத் தொழுது வணங்குகின்றோம்;
நீ எங்கும் உள்ளாய், எல்லாம் வல்லாய், எல்லாம் அறிவாய்;
நீ ஸச்சிதானந்தப் பொருள், —மெய்ப் பொருளும், மெய்யறிவும், பேரின்பமும் நீயே;
எல்லா உயிர்களிலும் உறைபவன் நீயே;

ஓம்—தயாபரத் தெய்வமே!

உணரும் உள்ளமும், சமநோக்கும், தூய அன்பும், மெய்யறிவும், எமக்குத் தந்தருள்க;
மயக்கத்தை எதிர்க்கவும், மனதை வெல்லவும், உள்ளத்தில் ஒளிரும்
தெய்வீகத் தன்மையை எமக்குத் தந்தருள்க;
ஆணவம், துராசை, வெறுப்பு, பேராசை, காமம், வெகுளி இவை பற்றுது எம்மைக் காத்தருள்க;
ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை எமது உள்ளத்தில் நிரப்பி அருள்க;

ஓம்—உலகாளும் ஜெகதீசா!

எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உன்னையே யாம் காண்போமாக;
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உன்னையே யாம் வழிபடுவோமாக;
எப்பொழுதும் உன்னையே யாம் சிந்தித்து வருவோமாக;
என்றென்றும் உனிலேயே யாம் நிலைத்திருப்போமாக.

ஓம்

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

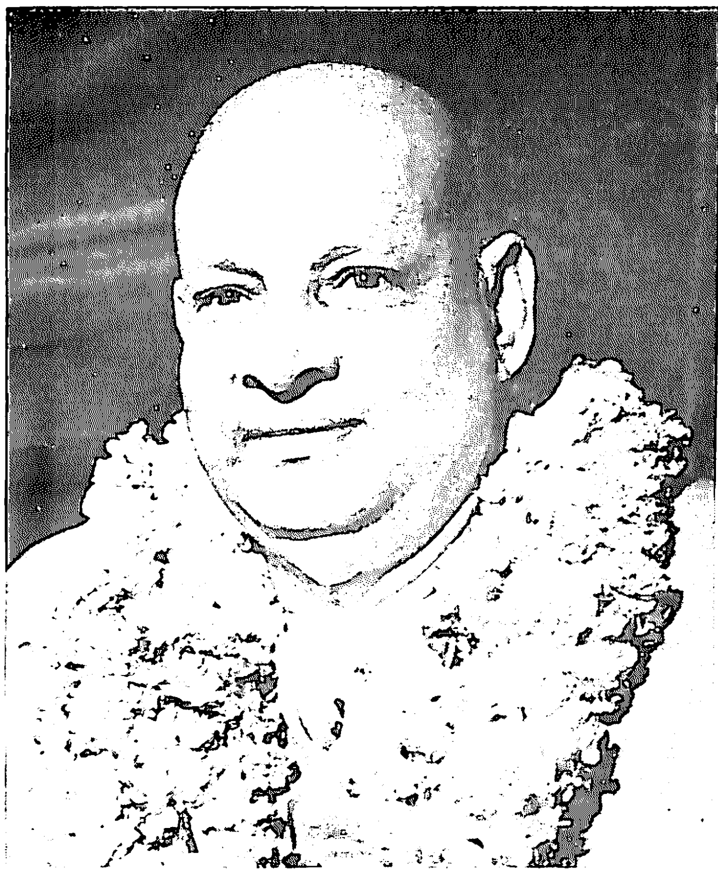
புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்!

நெ.		ரூபாய்
1.	Sri. K. R. Radhakrishnan, T. V. Samy Road, R. S. Puram, Coimbatore-2. ...	101
2.	Sri. K. R. D. Swamy, Jamnagar, Gujarat. ...	50
3.	Dr. N. Palaniappan, M. B., B. S., M. S., Govt. Hospital, Namakkal. ...	50
4.	திரு. P. A. அங்கமுத்து செட்டியார், ஆண்டவர் ஆயில் மில்ஸ், நாமக்கல். ...	50
5.	பேராசிரியை திருமதி. ஸரஸ்வதி இராமநாதன், M. A. தமிழ்த்துறைத் தலைவர், மகளிர் கல்லூரி, பள்ளத்தூர், இராமநாதபுரம் மாவட்டம். ...	100
6.	திருமதி. K. ரத்தினவேலம்மாள், திருமங்கலம், மதுரை ஜில்லா. ...	50
7	திரு. T. S. சீனிவாசன், ஆசிரியர், கோவிந்தநகர். 626517 மதுரை ஜில்லா. ...	51
8.	திரு. K. சுப்பரமண்யம், ரங்கோன் ஹால், காரைக்குடி. ...	50

நெ.		ரூபாய்
9.	Sri. K. AR. M. RM. Muthu, L. I. C. MISE, Consulting Engineer, Karaikudi-2. ...	101
10.	திரு. ம. இராஜரத்தினம், B. A., B. T. தலைமை ஆசிரியர், அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி, வலசையூர் (P. O.) சேலம் (Dt.) ...	50
11.	திரு. P. நடேச உடையார், நிலக்கிழார், நொச்சிப்பட்டி, அயோத்தியாபட்டணம் (P. O.) சேலம் Dt. ...	50
12.	கிருபாகர் பேப்பர் மார்ட், சேலம்-1. ...	50
13.	திரு. A. நடராஜன் செட்டியார், வெல்ல மண்டி, சேலம்-2.	50
14.	திருமதி. T. K. பாப்பம்மாள், தெற்கு ரதவீதி, திருநெல்வேலி-6. ...	50
15.	Sri. R. Nataraja Moorthy, B. Sc., Indian Bank, Madras-44. ...	50
16.	திரு. V. பாலகிருஷ்ணன், மேனேஜர், லக்ஷ்மிவிலாஸ் பேங்க், சின்னதாராபுரம். ...	50
17.	திரு. K. லட்சுமி நாராயண ரெட்டியார், ஆவணிப்பூர், தென்னார்க்காடு மாவட்டம். ...	50
18.	திரு. M. N. ஜெகநாதன், ஷராப் வியாபாரம், சேலம்-2. ...	100

வ.எ.		ரூபாய்
19.	திரு. அரங்கராசன், 'முத்தமிழ்ப்பண்ணை' வைரிசெட்டிபாளையம், திருச்சி மாவட்டம். ...	50
20.	திரு. V. R. சாமியப்பன், N. G. O. காலனி-5, ஈரோடு-1. ...	100
21.	திரு. M. ஆழ்வார்ராமாநுஜம், J. D. I., சேலம்-7. ...	101
22.	திருமதி. ஏதாருக்மணி, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை-18. ...	50
23.	திரு. M. சுப்பு, 'லக்ஷ்மி மெடிக்கல்ஸ்', சேலம்-1. ...	51
24.	திரு. SM. RM. அடைக்கலவன் செட்டியார், லக்ஷ்மி பார்மஸி, இராசிபுரம். ...	51
25.	திரு. Y. K. V. சந்தானம் செட்டியார் & திருமதி கிருஷ்ணவேணி, இராசிபுரம். ...	50
26.	திருமதி கனகம்மாள் வரதராஜ செட்டியார், இராசிபுரம். ...	50
27.	திரு. M. S. K. அப்பாவு செட்டியார் & கம்பெனி, கைத்தறி ஜவுளி வியாபாரம், இராசிபுரம். ...	100
28.	திரு. V. M. நல்லப்ப ரெட்டியார், சலவைக்கல், வரகூர் (P. O.) நாமக்கல். ...	50

நெ.			ரூபாய்
29.	Sri. M. Pakirisamy, Asst. Divisional Engineer, Kuzhithurai, Kanyakumari Dt.	...	50
30.	திரு. K. S. ரங்காச்சாரி & சன்ஸ், ஷராப் வியாபாரம், சேலம்-2.	...	51
31.	திரு. B. R. ரங்கராவ் & பார்ட்னர், ஷராப் வியாபாரம், சேலம்-2.	...	51
32.	Sri. C. K. Vittal Rao, Jaya Mahal Extension; Bangalore-46.	...	50
33.	Sri. C. K. Madhavan, Jaya Mahal Extension, Bangalore-46.	...	50



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

முக்தி விழிப்பணர்வை

கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துதல்

1. கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த கீதோபதேசம்

விருஷ்ணி குலத்தோன்றலே (கிருஷ்ணு) ஒருவனுக்கு விருப்பமில்லாமலிருந்தும் அவனை வலுக் கட்டாயமாக பாவத்தைச் செய்யத் தூண்டுவது எது ? — கீதை-அத் III-36

"ஆசையும், ரஜோ குணத்தால் விளையும் பாபம் நிறைந்த கோபமுமே இவ்வுலகில் மனிதனின் எதிரிகள் என்பதை அறிந்து கொள்வாய்," என்று பகவான் பகர்ந்தார். — கீதை—அத் III-37

தீய செயலுக்குக் காரணம் ஆசையே. ஆசையின் மறுபதிப்பே சினமாகும். ஆசையே சினமாகும். தன் ஆசை நிறைவேருமல் போகும்போது, அதற்குத் தடையாக இருப்பவர் மீது மனிதன் கோபப்படுகிருன். ரஜோ குணத்தின் விளைவே ஆசையாகும். ஆசை எழும்போது, ரஜோ குணம் அப்பொருளை அடைவதற்காக அவனைச் செயல் படத் தூண்டுகிறது. இவ்வுலகில் நம் எதிரியாக இருப்பது ஆசை ஒன்றே என்பதை அறிந்துகொள் வீராக.

ஆன்ம பரிபாகத்தை அழிக்க வல்லதாக, நரகத்தின் மூன்று வாயில்களாக, காமம், கோபம், பேராசை ஆகியவை உள்ளன. எனவே இவை மூன்றையும் விலக்க வேண்டும்.

— கீதை—அத் XVI-21

காமம், சினம், பேராசை என்னும் வழிப்பறிக் கொள்ளைக்காரர்கள் மனிதனை துன்பம், துயரம் நிறைந்த நரகப் படுகுழியில் தள்ளி விடும். இவற்றினின்றே துன்பம் ஊற்றெடுக்கிறது. நரகப் படுகுழிக்கான நுழைவாயில் இவை. அமைதி, பக்தி, ஞானம் ஆகியவற்றின் விரோதிகள் இவை.

சினத்தினின்று பிறப்பது மதி மயக்கம், மதி மயக்கம் தருவது மறதி - மறதியால் நித்திய அநித்யப் பொருட்களைப் பாகுபடுத்தி அறிந்துகொள்ளும் திறன் அழிகிறது. பாகுபடுத்தும் திறன் அழிவதால் மனிதன் அழிகிறான். — கீதை—அத் II—63

ஆன்மா உடலினின்று நீங்குவதற்கு முன்பாக எவன் ஒருவனால் ஆசை, கோபம் எனும் சக்திகளை எதிர்த்து நிற்க முடிகிறதோ, அவனே யோகி, பாக்கியவான். — கீதை அத் V-23

ஆசை, கோபம் ஆகியவற்றினின்று அறவே விடுபட்டு, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆன்ம பரிபாகம் அடைந்துள்ள தூய மனிதரிடம் தெய்வீக ஒளி நிலவுகிறது. — கீதை-அத் V—26

---

2. கோபத்தின் வடிவங்கள்

கோபம் ஒரு எதிர் மறையான விருத்தி. (குணம்) மனம் என்னும் ஏரியில் உள்ள சுழல் சினம். அக்ஞானத்தால் பிறப்பது கோபம்.

உண்மையான அல்லது தானே கற்பித்துக் கொண்ட பாதிப்பால், பழி வாங்கத் துடிக்கும் ஆசையுடன் பிறப்பது சினம் என்னும் வலிமை வாய்ந்த உணர்வு.

தனக்குத் தீமை நேர்ந்து விட்டது, அல்லது தீமை நேரும் அபாயம் உள்ளது என்னும் கருத்தால் விளைவது கோபம். உண்மையான, அல்லது பாவனையான அவமானம் அல்லது பாதிப்பால், அதற்கான காரண கர்த்தாவை எதிர்த்து வருத்தம், எதிர்ப்பு ஆகியவற்றால் எழும் இயல்பான உணர்வே கோபம்.

பழி தீர்க்கும் ஆசை கோபத்தின் கூடப் பிறந்தது. அறிவீனத்தில் தொடங்கி, பச்சாத் தாபத்தில் முடிவது கோபம். நம்முடைய விரோதிகளுக்காக நாம் மூட்டும் நெருப்பு நம்மையே எரித்து விடும்.

கோபம் எழும்போது, அதன் விளைவுகளைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். சினம் தானே விரைவில் அடங்கி விடும்.

புலன்களை நிறைவு செய்யும் போகப் பொருட்களையே நீங்கள் நாடுகிறீர்கள். இப் பொருட்களின் பால் பற்று வளர்கிறது. இப்பற்று ஆசையை உண்டாக்குகிறது. இவ்வாசையால் பிறப்பது கோபம். கோபத்தால் மதி மயக்கம் ஏற்படுகிறது. மதி மயக்கத்தால் மனம் குழம்புகிறது. மனக் குழப்பத்தால் பகுத்தறிவு பாழ்படுகிறது. அத்துடன் மனிதன் அழிகிறான்.

ராகம் என்னும் பற்று கோபத்தின் நெடு நாளைய தோழன்.

பொறுமை, உள் விசாரம், சுயக் கட்டுப்பாடு, அன்பு, தியானம், ஆகியவற்றின் மூலம் கோபத்தை அடக்குங்கள். இதுவே ஆண்மையானது, தெய்வீகமானது. இதுவே ஞானம் சேர்ந்த பெருவழி.

மிகச்சிறிய காரணங்களுக்காக சினமடைவது, கீழ்மையானது, குழந்தைத் தனமானது, மிருகத் தனமானது.

தன்நிலே அடைந்த பிறகு, சினத்தின் வயப் பட்டிருந்தவன், ஏன் இவ்வாறு நடந்துகொண் டோம் என்று தன்மீதே கோபம் கொள்கிருன்.

மெய்யான அல்லது பாவனேயான பாதிப்பால் விளேயும் சுயநலமிக்க உணர்வே கோபம்.

தரக்குறைவான செயல்கள்பால் எழும் தன்னலமற்ற வெறுப்பு சினத்தின் பாற்படாது. அதனேக் கடிதல் என்று குறிப்பிடலாம். இத்தகைய தூய்மையான வெறுப்புணர்வு வருத்தத்தையும், பச்சாத்தாபத்தையும் ஒருவருக்கு உண்டாக்காது. இவ்வுணர்வு கோபத்தைப்போலன்றி தன்னேக் கட்டுப்படுத்தவல்லது. கோபம் என்பது பாபம். கீழ்மையை வெறுத்தல் என்பது கடமை. இதுவே சரியான கடமை.

ராகம் அல்லது ஆசை ஒருவனே ஆராய்ந் தொழுகும் நெறியினின்று விரட்டிச் செல்கிறது. ஆசையைக் காட்டிலும் வலிமைவாய்ந்த ஆத்திரம் ஒருவனே அடக்க முடியாத வன்முறைக்கு அடித்துச் செல்கிறது.

பழிக்குப் பழிவாங்கும் ஆழ்ந்த வெறுப்பு நிறைந்தது ஆத்திரம். பிறருக்குத் தீங்கு நினேக் காத கடிதல் உணர்வு (திரஸ்காரம்) தூய உள்ளத் தில் நிறைந்திருக்கிறது என்பதற்கு ஆத்திரம் வெளிப்பாடாக உள்ளது.

வெறுப்பினேக்காட்டிலும் தீவிரமானது கோபம். ஆனல் கடிதல் எனும் பகிஷ்காரத்தினேப் போல வலிமை வாய்ந்ததில்லே. நடத்தையில், ஒழுக்கத்தில் காணும் குறைபாடுகளேக் கண்டு விளேவது பகிஷ்காரம். கோபத்தின் உச்சகட்டமே ஆத்திரம். திடீரென விளேவது கோபம். வெறுப்பு என்பது தொடர்ந்த கோபம். ஆத்திரம் என்பது உயர் நிலேயில் உள்ள உணர்வு.

3. கோபத்தின் தத்துவம்

கோபமென்னும் பயங்கர வியாதியால் பீடிக்கப் படாதவரே இல்லை. கோபத்தை அடக்குவதன் மூலம் உன்னதமான அமைதியும், அளவிலா ஆனந்தமும் கிட்டும். கோபம் என்றால் என்ன? அதனுடைய வகைகள் யாவை? நமது நரம்பு மண்டலத்தைக் கோபம் எவ்வாறு பாதிக்கிறது? மனித உணர்ச்சிக்கும், கோபத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன? கோபத்தை அடியோடு நீக்கு வதற்காகப் பாதுகாப்பாகக் கையாளக்கூடிய நடை முறை வழிகள் யாவை? — இவற்றை விரிவாக இப்போது விளக்குகிறேன். 'பயனுள்ள இவ்வழி களை உளமாரக் கடைப்பிடித்து, இக்கொடிய வியாதியை நீக்குங்கள்' என்று உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மனமென்னும் தடாகத்தில் ரஜோ குணமும், தமோ குணமும் மேலோங்கியிருக்கும் போது, கோபம் என்னும் விருத்தி அலையாக எழுகிறது. கோபம் என்பது ரஜோ - தமோ குண விருத்தி யாகும். சிலர் அதனைத் தமோ குண விருத்தியாகக் கொள்கின்றனர். ஒருவருக்கு இன்னொருவர்பால் வெறுப்பு ஏற்படும்போது, அவருடைய அந்தக் கரணத்தில் எழும் துயர அலையே சினம். ஆசை யின் மாற்றமே கோபம். பால் தயிராக மாறுவது போல, ஆசை கோபமாக மாறுகிறது. அமைதி, பக்தி, ஞானம் ஆகியவற்றின் பரம வைரி கோபம். நரகத்திற்கு நேர்பாதை கோபம்.

சக்தி யெனும் தேவியின் இயக்கமே கோபம், 'சண்டிபதம்' அல்லது 'துர்க்கா ஸப்தசதி'யில், ''யாதேவீ ஸர்வ பூதேஷு குரோதா ரூபேண ஸம் ஸ்திதா நமஸ்தஸ்மை, நமஸ்தஸ்மை, நமஸ் தஸ்மை, நமோ நமஹ'' என்னும் ஸ்லோகம்,

"எல்லா உயிரினங்களிலும் கோபமென்னும் வடிவில் வீற்றிருக்கும் தேவியை மீண்டும், மீண்டும் வணங்குகிறேன்'' என்னும் பிரார்த்தனையைக் கூறுகிறது.

''ஓ கிருஷ்ணு! தன்னையும் மீறி எதனுல் உந்தப்பட்டு மனிதன் பாபம் செய்கிருன்''? என்று அர்ஜுனன் கிருஷ்ணனைக் கேட்கிருன்.

பகவான் கூறுகிருர் :

''ஆசையால் விளையும் குரோதமே நம்முடைய எதிரி. இவ்வுலகில் பேராசை, பாபம் என்னும் பூதம், நெருப்பைப் புகை சூழ்ந்திருப்பது போல, கண்ணுடியில் தூசு படிந்திருப்பதுபோல, கருப்பை சிசுவைச் சுற்றியிருப்பதுபோல இவ்வுலக மாந்தரைக் கோபம் சூழ்ந்துள்ளது.''

— கீதை அத் III 37–38

கிருஷ்ண பகவான் மேலும் கூறுகிருர் :

''காமம், குரோதம், ராகம் ஆகிய மூன்றும், ஆன்ம பரிபாகத்தை அழிக்கவல்ல நரகத்தின் மூன்று வாயில்கள். எனவே மனிதன் இம் மூன்றையும் நீக்குவாஞக!''—

— கீதை அத் XVI-21

மனிதனின் லிங்க, சூக்ஷ்ம சரீரத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ள கோபம், மண்பாண்டத்தின் உள்ளிருந்து வெளிப்புறம் நீர் கசிவதைப் போல, ஸ்தூல சரீரத்தினுள் உட்புகுகிறது. வெப்பம் ஈயத்தை உருக்குவதைப்போல, வெப்பமும், போராக்ஸ் தாதுவும் தங்கத்தை இளக்குவதைப் போல, மனத்தின் வெப்ப இயக்கங்களான காமமும், குரோதமும் மனத்தை இளக்குகின்றன.

கோபம் எட்டு வகையான தீமைகளை விளைவிக்கிறது. எல்லா தீய குணங்களும், செயல்களும்

கோபத்திலிருந்தே தோன்றுகின்றன. கோபத்தை உங்களால் நீக்கிவிட முடியுமானல், எல்லா தீய குணங்களும் தாமே அழிந்துவிடும். கோபம் விளை விக்கும் எட்டுத் தீமைகளாவன:— அநீதி, முரட்டுத்தனம், தண்டிக்கும் மனப்பாங்கு, பொருமை, அடுத்தவர் சொத்தை அபகரித்தல், கொலே, கடுஞ் சொற்கள், கொடுமை.

ஒருவனுடைய ஆசை நிறைவேற முடியாமல், அதற்குக் குறுக்கே இன்னொருவர் நிற்கும்போது, அவன் கோபமடைகிருன். அந்த ஆசை கோபமாக மாறுகிறது. கோபத்தின் ஆதிக்கத்தில் இருக்கும் ஒருவன் எல்லா வகையான பாபச் செயல்களேயும் செய்வான். அவனுடைய சித்தம் குழம்பி அறிவு வக்ரமடைகிறது.

கோபத்தால் மதி மயங்குகிறது. மதி மயக்கத்தால் மறதி ஏற்படுகிறது. மறதியால் நல்லன, தீயனவற்றைப் பாகுபடுத்தியறியும் பகுத்தறிவு பாழ்படுகிறது. பகுத்தறிவு பாழ்பட்டதும் மனிதன் அழிகிருன்.

கோபமே மனிதனின் பரமவைரி. திருப்தியே இந்திரனின் நந்தவனத் தோட்டம். சாந்தமே காம தேனு. எனவே மன்னிக்கும் மன இயல்பு கொள் வீர்களாக. ஆன்மா என்பது உடல், இந்திரியங்கள், பிராணன், அறிவு ஆகியவற்றினின்று வேறு பட்டது. ஆன்மா சுயம்பிரகாசமானது. மாற்ற மில்லாதது, தூய்மையானது, உருவமற்றது.

கோபமுற்ற ஒருவன் கொலே செய்கிருன். அவன் என்ன செய்கிருன் என்பது அவனுக்கே தெரியாது. அவன் உணர்ச்சிவசப்பட்டுத் தூண்டப்படுகிருன். கோபத்தின் பிடியிலிருப்பவன் என்ன வேண்டுமானலும் பேசுவான். அவன் விரும்புவதையெல்லாம் செய்வான். சூடான

வார்த்தையால் சண்டையும் கத்திக்குத்தும் விளை கின்றன. அவன் போதையில் இருக்கிறுன். அந்தப் போதையில் அவன் தன் சாதாரண அறிவு நிலையை இழந்திருக்கிறுன். கோபத்திற்கு இரையாகிறுன்.

அதனதன் தீவிர நிலைக்கும், வலிமைக்கும் ஏற்ப, எரிச்சல், முகம் சுளித்தல், வெறுப்பு, கடிதல் அல்லது திரஸ்காரம், ஆத்திரம் ஆகியவை கோபத்தின் வகைகள். அடுத்தவனைத் திருத்தி முன்னேற்றுவதற்காக, தனக்காகவன்றி ஒருவன் சினம்காட்டுவாளுகில், அது குற்றங் கடிதல் என்னும் ஆன்மீகக் கோபமாகும். பெண்மணி யொருத்தியை மானபங்கப்படுத்த முயலும் ஒரு கொடியவன்மீது, ஆங்கு அப்போது வந்த ஒருவன் கோபம் காட்டும்போது அது தீமை கடிதல் என்னும் கண்ணியக் கோபம் ஆகும். இது கெடுதலானது அல்ல. ஆசை, சுயநலம் ஆகியவற்ருல் விளையும் கோபமே கெடுதலானது. சந்நியாசி ஒருவர் தம் சிஷ்யனைத் திருத்துவதற்காக வெளிக்காட்டும் கோபம் தீயது இல்லை. ஆனுல் அவர் வெளிப்படை யாக உஷ்ணமான சொற்களைக் கூறினுலும், அகத்தினுள் குளுமையாக இருக்கவேண்டும். அவருடைய அந்தக்கரணத்தில், அக்கோபம் ஆழ்ந்து வேர்விட்டு விடக்கூடாது. கடலினுள் அலைதோன்றி உடன் மறைந்து விடுவதைப்போல, அக்கோபம் அக்கணமே மறைந்து விடவேண்டும்.

சிறிய காரணங்களுக்காக ஒருவன் அடிக்கடி எரிச்சல் அடைந்தால், அது அவனுடைய மனத்தின் பலஹீனத்தின் அறிகுறியாகும். ஒருவன் உங்களைத் திட்டும்போது, உங்களுடைய ஆடையை, சட்டையை எடுத்துச் செல்லும்போது, நீங்கள் அமைதியாக இருப்பீர்களேயானுல், அது உங்கள் உள்ளத்தின் வலிமைக்கான எடுத்துக்காட்டாகும். சுலபத்தில் ஆத்திரம் அடையக்கூடியவன்

எப்போதும் நியாயத்திற்கு அப்பாற்பட்டவனாகவே இருப்பான். அவன் உணர்ச்சிவயப்பட்டு, தன்னை மீறிய இயக்கத்தால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான்.

அடிக்கடி கோபத்திற்கு ஆளாவதால் கோபம் வலுப்பெறுகிறது. கோப உணர்ச்சி எழக்கூடிய தருணத்திலேயே அதனை அடக்குவதன் மூலம் மனம் உறுதியடைகிறது. கோபம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு விட்டால், அது ஆன்மீக சக்தியாகமாறி மூவுலகை யும் அசைக்கும் திறன்பெறுகிறது. வெப்பத்தை யும், ஒளியினையும் மின்சாரமாக மாற்றுவதைப் போல, கோபத்தையும் ஓஜஸ்குணமாக மாற்ற முடியும். ஆற்றல் எவ்வித உருவையும் பெறும். கோபம் அடையும்போது, சக்தி வீணாகிறது. நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் பாதிக்கப்படுகிறது. கண் கள் சிவந்து கை, கால், உடல் அனைத்தும் நடுக்கம் காண்கின்றன. கோபி ஒருவனை எவராலும் சாந்தப்படுத்த முடியாது. கோபம் அடையும் சமயத்தில் தற்காலிகமாக, அதிகப் பலத்தைப் பெற்று, அதன் பிறகு, கோபமடைந்ததன் விளை வாக ஆற்றலை இழந்து வீழ்ந்து விடுகிறான்.

கோபத்திற்கு ஆளான நேரத்தில், குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்துக்கொண்டிருந்த தாய்மார் களின் குழந்தைகள் கொல்லப்பட்டிருக்கின்றன என்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. கோபம் அடையும் சமயத்தில் நமது இரத்தத்தில், பல்வகை யான விஷச்சத்து சேருகிறது. இருள் சூழ்ந்த வெப்ப அம்புகள் சூக்ஷ்ம சரீரத்திலிருந்து வெளிப் பாய்கின்றன. இதனை அகக் கண்ணால் தெளிவாகப் பார்க்கமுடியும். நவீன மனோதத்துவ இயலின்படி, எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூலகாரணம் கோபமே! பக்கவாதம், இதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியன யாவும் கோபம் அடைவதால் ஏற்படு கின்றன. கோபமடைந்த பிறகு, நரம்பு மண்டலம்

சாதாரணச் சமநிலை அடைவதற்குச் சில மாதங்கள் ஆகின்றன.

பற்று என்பது வேர். கோபம் என்பது தண்டு. வேரினைக் களையவேண்டும். தண்டு தானே அழியும். பற்றுமிகுந்தவனுக்குக் கோபம் மிகுதி — தன் வீரியத்தைப் பாதுகாத்து வரும் பிரம்மச்சாரியின் மனம் சமநிலையில் உள்ளது. எப்போதும் அவன் சாந்தமாக உள்ளான்.

கோபத்திற்கு அடிப்படைக் காரணம் அறியாமையும், அகங்காரமுமேயாவன. விசாரத்தின் மூலம் அகங்காரத்தை நீக்கவேண்டும். அப்போது தான், கோபத்தை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்த முடியும். பொறுமை, அன்பு, சாந்தி, கருணை, நட்பு ஆகிய கோபத்திற்கு எதிரான சீலங்களை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம், மிகுந்த அளவில் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். கோபத்தின் வேகத்தைத் தணிக்க முடியும். ஆத்ம ஞானம் ஒன்றே கோபத்தின் எல்லா சம்ஸ்காரங்களையும் எரித்து அதனை முற்றிலும் அழிக்க முடியும்.

சாதகர் ஒருவர் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டாரேயானால், அவருடைய சாதனையில் பாதிப் பகுதி முடிந்து விட்டது. கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதால், காமம், ஆசை ஆகியவற்றையும் கட்டுப்படுத்த முடியும். கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துவது என்பது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆகும். கோபத்தை வென்றவர், எந்தவொரு தீச்செயலையும் செய்யமாட்டார். அவர் எப்போதும் நியாயத்தின் பக்கம் இருக்கிறார். கோபவெறிக்கு ஒருவர் எப்போது இரையாவார் என்று சொல்வது கடினம். சிறிய விஷயங்களுக்காக ஒருவன் எதிர்க்க முடியாமல் கோபவெறிக் காளாகிறான். கோபம் பெரிதாக உருவெடுக்கும் போது, அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது கஷ்டம்.

எனவே சித்தத்தின் அடிநிலையில், உள்மனத்தில், கோபம் குமிழியிடும்போதே, அதனைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். தன்மனத்தை எச்சரிக்கையுடன் கவனித்து வரவேண்டும். ஆத்திரமடைவதற்கான அறிகுறி சிறிது இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தாலும், உடனுக்குடன் அதனைக் களைந்து விடவேண்டும். அதனல் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிதாகி விடும். கவனமாக, இத்தகைய அறிகுறியினை உணர்கிறீர்களா என்று விழிப்புடன் பார்த்திருங் கள். பின்னர் நீங்கள் ரிஷியாகி விடுவீர்கள்.

ஆத்திர உணர்வு சிறிது எழுந்ததும், பேச்சை நிறுத்திவிட்டு மௌனமாக இருங்கள். தினமும் ஓரிரு மணி நேரம் மௌன விரதம் கடைப் பிடிப் பது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் துணை புரியும். இனிய, மென்மையான வார்த்தை களையே எப்போதும் பேசுங்கள். உங்களுடைய வாதங்கள் வலுவானவையாக இருக்கவேண்டும். அவ்வாதங்களுக்காக நீங்கள் பயன்படுத்தும் சொற் கள் மென்மையாக இருக்கவேண்டும். இது நேர் மாருக அமைந்து விட்டால், அது பிளவுக்கும், லய பேதத்திற்கும் இடமளிக்கும். ஒவ்வொரு நாவிலும் கூர்மையான வாள் இருக்கிறது.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது கஷ்டமாக இருந்தால், உடனே அந்த இடத்தை விட்டு நீங்கி, குளிர்ந்த நீரைப் பருகி, விரைந்து நடக்க முற்படுங் கள். இதனல் உடலும், உள்ளமும் குளுமை அடைகின்றன. 'ஓம்' 'ஓம்' என்று உரக்க, சிங்கம் கர்ஜிப்பதுபோல, பத்து நிமிடங்கள் ஜபித்து விட்டு, அதன் பிறகு, 'ஓம் சாந்தி' என்று ஐந்து நிமிடங்கள் மனத்துள்ளே, அல்லது வாய் விட்டு ஜபியுங்கள்.

உங்கள் இஷ்ட தேவதையை மனத்துள்ளே தரிசியுங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள்

இஷ்ட மந்திரத்தைப் பத்து நிமிடங்கள் ஜபியுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கோபம் முழுவதும் மறைந்துவிடும்.

உங்களுக்கு ஏற்படும் கோபத்திற்கான உண்மையான காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அதனை நீக்க முயலுங்கள். உங்களை ஒருவர் திட்டினால், நீங்கள் உடனே ஆத்திரமடைகிறீர்கள். உங்கள் ரத்தம் கொதிக்கிறது. 'நாய்' என்றோ 'கழுதை' என்றோ ஒருவர் உங்களைத் திட்டும்போது, நீங்கள் ஏன் பாதிக்கப்படவேண்டும்? உங்களுக்கு அம் மிருகங்களைப்போல், நான்கு கால்களும், ஒரு வாலும் உடனே முளைத்துவிட்டனவா? சிறிய விஷயங்களுக்காக ஏன் பதட்டப்படவேண்டும்? இப்படி ஆராய்ந்து பாருங்கள்— ''இந்த வசை மொழி என்பது யாது? காற்றில் ஏற்படுத்தப்படும் வெறும் சலனமே இது! நான் இந்த உடலா, ஆத்மாவா? ஆத்மாவிற்கு எவராலும் தீங்கு இழைக்க முடியாது. வசைமாரி பொழிபவரின் ஆத்மாவும், யார் மீது அவர் வசை பொழிகிறாரோ, அவருடைய ஆத்மாவும், இரண்டும் ஒன்றே. திரும்ப வசைபாடுவதால் எனக்கு என்ன கிடைக்கப்போகிறது. இதனால் என் சக்தி வீணாகும், அவ்வளவே! இன்னொருவரின் உணர்வினைப் புண்படுத்துகிறேன். எண்ண உலகத்தை நான் மாசுபடுத்துகிறேன். இத்தகைய வெறுப்பின் ஓட்டத்தால் நான் உலகிற்குத் தீங்கு இழைக்கிறேன். இவ்வுலகம் பொய். சிறிது காலத்திற்கே நான் இங்கே இருக்கப்போகிறேன். இந்த வசையை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். நான் அவனை மன்னிக்கிறேன். ஆழ்ந்த மனவலிமையினையும், சகிப்புத் தன்மையினையும் நான் வளர்த்துக் கொள்கிறேன்'' — இத்தகைய சிந்தனையால் பயனுள்ள முறையில் கோபத்தை முற்றிலும் உங்களால் நீக்கிவிட முடியும். இத்தகைய வன்சொற்களால்

முற்றிலும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும் நிலையினை நீங்கள் அடைவீர்கள். உங்களைப்பற்றி அவன் இப்படிச் சொன்னான், அப்படிச்சொன்னான், என்று யார் என்ன சொன்னாலும், நீங்கள் அதனைப் பொருட்படுத்த மாட்டீர்கள். நீங்கள் சிரித்து விட்டுப் போய்விடுவீர்கள். ஆத்திரமடையும் மனிதனுக்கு மனவலிமை இல்லை. அவன் பலவீனன்.

உங்கள் கோபத்தைத் தூண்டிவிடும் சூழ்நிலையில் கூட நீங்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்குப் பசியாக இருக்கும்போது, அல்லது நோயுற்று இருக்கும் போது, சாதாரணமாக நீங்கள் அதிக அளவில் ஆத்திரமடைகிறீர்கள். தொல்லைகள், கஷ்டங்கள், இழப்புக்கள் ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகும் போது, சிறிய விஷயங்களுக்காக ஆத்திரமடைகிறீர்கள். காட்டில் குகையில் வாழும் சந்நியாசி கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டதாகக் கூறும்போது, அதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அவருடைய கோப அலைகள் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன, அவ்வளவே! ஆத்திரம் அடைவதற்கான சூழ்நிலைகள் அச்சந்நியாசிக்கு இல்லை. எவையேனும் சில நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றால், அவர் சரியாக நடத்தப்படவில்லை யென்றால், அவருடைய கோபம் வெளிப்பாட்டினைக் கொள்ளும். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற பயிற்சிக்களம் இவ்வுலகமே!

சக்தி வாய்ந்த கோபம் என்னும் இந்த எதிரியை வெல்லுவதில் சாதகன் ஒருவன் தன் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். ஸத்வ ஆகாரம், ஜபம், நாமகீர்த்தனை, முறையான தொடர்ந்த தியானம், பிரார்த்தனை, ஸத்சங்கம், சேவை, தன் விசாரம், பிராணாயாமம் ஆகியவை இந்தக் கொடிய நோயை நீக்குவதற்கான சக்தி வாய்ந்த சாதனங்கள். கோபத்தை நீக்குவதற்கு,

இணைந்த செயல் முறை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். புகைபிடித்தல், புலால் உணவு, மது அருந்துதல் ஆகியவற்றால் மனிதன் சீக்கிரம் ஆத்திரமடைகிறான். எனவே இவற்றை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். கெட்ட சகவாசத்தை நீக்கி, நல்ல சகவாசச் சேர்க்கை கொள்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிகம் பேச வேண்டாம். பிறருடன் அதிகம் பழக வேண்டாம். ஆன்மீக சாதனையில் ஆழ்ந்து மூழ்குங்கள். க்ஷமை என்னும் மன்னிக்கும் இயல்பு, விச்வப்ரேமை என்னும் பிரபஞ்ச வாஞ்சை, கருணை என்னும் இரக்கம், நிராபிமானதம் என்னும் அகங்காரம் இன்மை என்னும் குண இயல்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தினமும் காலையில் பத்து நிமிடங்கள் பொறுமையின் பெருமைகளைக்குறித்துத் தியானம் செய்யுங்கள். 'ஓம் பொறுமை' என்று மனத்துள்ளே தினமும் பலமுறைகள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். ''நான் இப்போது பொறுமையுடன் இருக்கிறேன். இன்றிலிருந்து நான் ஆத்திர உணர்வுக்கு ஒரு போதும் இடம் கொடுக்கமாட்டேன். என்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில், பொறுமையின் பெருமையை வெளிப்பாடு அடையச் செய்வேன். நாளுக்கு நாள் நான் முன்னேறி வருகிறேன்'' என்று உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடத்தில் கடலளவு பொறுமை இருப்பதாக உணருங்கள். பொறுமையின் பயன்களையும், ஆத்திரமடைவதன் தீமைகளையும் எண்ணிப் பாருங்கள். பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதில் பலமுறைகள் நீங்கள் தோல்வியடையலாம். ஆனால், சிறுகச் சிறுக, நாளடைவில், நீங்கள் பொறுமையின் உருவாகவே மாறிவிடுவீர்கள்.

''ஆன்மா உடலைவிட்டு நீங்குமுன்பாக, ஆசை, கோபம் ஆகியவற்றின் வேகத்தை எதிர்த்து நிற்க

எவருக்கு முடிகிறதோ, அவரே யோகி, பாக்கிய வான்''— — கீதை — அத் V-23.

''ஆசை, கோபம் ஆகியவற்றைப் பூரணமாக நீக்கி, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆன்ம பரிபாகம் அடைந்துள்ள சீரிய மகான்களிடம் தெய்வீக எழில் நிறைந்து ஒளி வீசுகிறது.''— கீதை — அத் V-26.

கோப விருத்தியுடன் இணக்கம் கொள்ளாதீர் கள். மனத் தடாகத்தில் கோப அலை எழும்போது, அந்த விருத்திக்கு ஆளாக மாருமல், அவ்விருத் திக்குச் சாட்சியாக இருங்கள். அவ்விருத்தியினை அலட்சியம் செய்யுங்கள். ''இம் மாறுதலுக்கு நான் சாட்சியாக இருக்கிறேன். இந்த விருத்தி யிலிருந்து நான் விலகி, வேறுபட்டு நிற்கிறேன். இந்தக் கோப அலையுடன் எனக்கு எவ்வித இணக்க மும் கிடையாது,'' என்று உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். தன்ஞல் இவ்விருத்தி மறையும். அது உங்களுக்குத் தொல்லை தராது. கோபத்துடன் சுலபத்தில் பொருந்தி இணக்கம் கொள்ளுதலே மாந்தரின் துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம். உங்களுடைய ஆன்மாவுடன் இணக்கம் கொள்ளுங் கள். மனம் என்னும் கொடிய விலங்குகளின் சரணலயத்தைக் காண்பவராக மட்டும் இருங்கள்.

மேற்கூறிய இரண்டு கீதை ஸ்லோகங்களின் உணர்வோட்டத்தில் வாழுங்கள். அகத்தின் ஆன்ம பலத்தை வெளிப்பாடு அடையச் செய்யுங்கள். சச்சிதானந்த ஆத்மாவை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். கோபத்தை விலக்கி, ஆன்ம பரிபாகம் அடைந்தவர் களுக்கு எல்லா மேன்மையும் கிட்டும்!

4. ஆசையைக் காட்டிலும் கோபம் வலிமை வாய்ந்தது

ஆசை நிறைவேற்றத்திற்குத் தடை ஏற்படும் போதுதான் கோபம் ஏற்படுகிறது. எனவே கோபம் ஆசையின் மறுபகுதி, ஆசையின் தொடர் விளைவு என்று கருதுவது மரபு. மனோதத்துவ இயலின்படி ஆசையும், கோபமும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை. இருந்தாலும், மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் கடமையினைக் கொண்ட சாதகருக்கு, ஆசையைக் காட்டிலும் கோபமே வலிமை வாய்ந்த எதிரியாகும். அடிக்கடி, கோபத்துடன் போராடும் சாதகரின் தோல்விக் கான காரணங்களை ஆராய்வது பயன் தரும்.

சாதகர் கோபத்துடன் தனித்து, பிறர் உதவி யின்றியே போராடியாக வேண்டும். இதனை முதலில் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். காமத்துடன் போராடுவதில் சாதகருக்குச் சமுதாயத்தின் ஆதரவும், ஒத்துழைப்பும் உள்ளன. காமத்தை எதிர்த்துச் சாதகர் நிகழ்த்தும் போராட்டத்தின் வலிமையை பொதுமக்கள் கருத்து ஆமோதிக் கிறது, ஆதரிக்கிறது. வெறுக்கத்தக்க முறையில் காமத்தை ஒருவர் வெளிக்காட்டுவாரானால், எவருடைய நல்லெண்ணத்தை அவர் மதிக்கிறாரோ, அவருடைய மதிப்பிலிருந்து அவர் கீழே வீழ்ந்து விடுகிறார். அவனிடம் குறைகாண்போரால், தவறாகக் குற்றம் சாட்டப்படுவதால் அவன் தன் மானம் பாதிக்கப் படுகிறது. அவனுடைய நண்பர் களால் அவனுடைய செயல் ஆட்சேபிக்கப்பட்டால் அவனுக்குத் துன்பம். அவன் மதிக்காதவர்களால் கூட அவன் தாழ்வாக நினைக்கப்படுவதாக அறிந் தால், அவனுக்கு வருத்தமாக உள்ளது. இத்தகைய எண்ணங்கள் காமத்துடன் மனம் நடத்தும்

போராட்டத்திற்கு உதவிசெய்யக் கூடியவை. ஆனால், கோபத்துடன் போராடும்போது, சாதகரின் நிலை முற்றிலும் வேறானது. கோபத்தை வெளிக்காட்டுவது ஒழுக்கக் கேடானது என்று மக்கள் கருதுவதில்லை. கோபத்தைத் தூண்டிவிடும் நிலைகள் ஏற்படுவதாலேயே கோபமடைய வேண்டியுள்ளது என்ற காரணம் எல்லாராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. கோபத்தால் ஒருவர் கூச்சலிடும்போது, சமூகம் அதனை ஆட்சேபிப்பதில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால், சமூகம், (அதாவது கோபமடைபவரைச் சூழ்ந்துள்ளவர்கள்) எதிரியான கோபத்தின்பால் சேர்ந்து கொண்டு, இன்னும் அதனைத் தூண்டிவிட்டு, தன்னந்தனியாகக் கோபத்துடன் போராடும் சாதகரை அதற்கு இரையாக்கவும் செய்கிறது. ஏற்கனவே சினத்தின் பிடியில் இருப்பவரைச் சாந்தப் படுத்துவதற்குப் பதிலாக, இன்னும் அவருக்கு எரிச்சலூட்டி, அவர் கோபப்படுவதைப் பலர் வேடிக்கை பார்ப்பது சாதாரண நிகழ்ச்சி. பைத்தியக்காரன் ஒருவனின் செயல்களை வேடிக்கை பார்த்து மகிழ்ச்சியடைவது மனிதனின் இயல்பு. பைத்தியக்காரனுக்கும் கோபிஷ்டனுக்கும் வித்தியாசம் மிகக் குறைந்த அளவே! இதனாலேயே, ஆத்ம சாதகர், கோபத்தின் பிடியுள் சிக்கும்போது, சுலபத்தில் அதற்கு இரையாகி விடுகிறார்.

இரண்டாவதாக, நற்குணங்கள் என்னும் தவறான போர்வையில், ஆன்மீகப் பயணம் மேற்கொள்ளும் சாதகரை, தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லும் சில உணர்வுகள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒன்று சுய மரியாதை அல்லது சுய கௌரவம் என்பது. புகழ்ச்சி, இகழ்ச்சி ஆகிய இரண்டையும் சாதகர் பொருட்படுத்தக் கூடாது என்னும் அடிப்படை உண்மையினை மறந்து, சாதகர் சுய கௌரவத்தைப்பற்றி எண்ணுகிறார். சுய கௌரவம்

என்பது நம்மை வீழ்த்தக் கூடிய நம்ப முடியாத பாதை. சுய கௌரவத்தைக் காக்க வேண்டும் என்ற அதீதமான முயற்சியில் சாதகர், தம்முடைய எதிரியான கோபம் யாரும் அறியாமல் தம் உள்ளத்துள் நுழைவதை அறிவதில்லை. அறிந்து விட்ட பிறகு, காலம் கடந்து விடுகிறது. 'தேச பக்தி', 'மனைவிக்கும், குழந்தைகளுக்கும், குடும்பத்திற்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமை' 'இயலாதவர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் பரிவு' இவை யெல்லாம் கோபமடைவதற்கான காரணம் என்று தவறுகக் கருதப் படுகிறது. மேற்கூறிய உணர்வுகளுக்குச் சமூகம், நாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்த அளவில், எத்தகைய மதிப்பு இருப்பினும், இவை, ஆத்ம சாதகரின் அறிவினைக் குழப்பாமல், மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரே குறிக்கோளுடன் அவர் வாழ முயல வேண்டும்.

ஜுரத்தைப் போன்று, நம் உள்ளே உள்ள குறைபாட்டின் அறிகுறியே கோபம். தேவையான சமயத்தில் எண்ணெய் தடவிச் சரி செய்யாத காரணத்தால், மனம் என்னும் இயந்திரத்தில் சூடேறுகிறது. பயனுள்ள எண்ணெய், சுய ஆராய்ச்சி அல்லது தன் விசாரணை. கோபம் அடங்கியவுடன், கோபமடைந்தவன் தன் அறிவீனத்தை உணர்ந்து கொள்கிறுன். அதன் பிறகே அவன் செய்ததைப் பற்றி அவன் சிந்தித்துப் பார்க்கத் தொடங்குகிறுன். இந்தச் சிந்தனை அல்லது விசாரம், அவன் கோபம் அடைவதற்கு முன்பாகவே அவனுக்கு வந்திருந்தால் அவன் சினமடைந்திருக்கவே மாட்டான். தன் விசாரம் என்பதைத் தொடர்ந்த பழக்கமாகக் கொண்டால் அன்றி, இத்தகைய முன் விசாரம் ஏற்பட முடியாது. கோபம் என்னும் தீமை அகற்றப்படவேண்டுமாயின், இப்பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும்.

---

5. கோபத்திற்கான காரணங்கள்

ஒவ்வொருவரையும் தனக்கு அடிமையாக்கு கிறது கோபம். மிகவும் நெருங்கிய நண்பர் களிடையேயும் அது பிளவினை ஏற்படுத்துகிறது. மனைவியரைக்கூடக் கணவருடன் சண்டையிடச் செய்து, நீதிமன்றத்திற்குச் செல்லத் தூண்டுகிறது கோபம். கோபம் எல்லாரையும் பரபரப்படையச் செய்கிறது. கோபம் எனும் கொடிய சக்தி அகில உலகத்தையும், ஏன், தேவர்களையும்கூட ஆட்டு விக்கிறது.

ஆராய்ந்து பார்க்கும் திறனைக் கோபம் அழித்து, கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்கமுடியாத செயல்களைச் செய்யும்படி ஒருவரைத் தூண்டுகிறது. கோபத்தின் பிடியால் ஒருவன் பிறரைத் திட்டு கிறான், பிறரைப் புண்படுத்துகிறான், தந்தை, சகோதரர், மனைவி, குரு, மன்னன் ஆகியோரைக் கொலையும் செய்கிறான். பின்னர் வருந்துகிறான்.

ஆற்றல்மிக்க பிரம்மச்சாரியான அனுமனைக் கூடக் கோபம் விட்டுவைக்கவில்லை. கோபமடைந்த தால்தான் அனுமன் இலங்கையை எரித்தான். சிந்தனை சக்தியை இழந்து கோபமுற்ற அனுமன், பின்னர், ''ஐயகோ! கோபத்தின் பிடியில் சிக்கி இலங்கை முழுவதையும் எரித்து விட்டேனே! இந்த நெருப்பு அன்னை சீதாதேவியையும் எரித் திருக்குமோ? இப்போது நான் என் செய்வேன்? ஜானகிதேவி இல்லாமல் நான் எப்படித் திரும்பு வேன்? கோபத்திற்கு இரையாகிவிட்டேனே! கோபம் எவ்வளவு சக்திவாய்ந்தது! ஆற்றல்மிக்க பிரம்மச்சாரி நான். காமத்தை அடியோடு அழித்தவன் நான். இருந்தும், கோபத்தை நான் கட்டுப்படுத்தவில்லையே! அப்படியானால் கோபத் திற்கு எவ்வளவு சக்தியிருக்க வேண்டும்! காமத்

தைக் காட்டிலும் கோபம் வலிமைவாய்ந்தது!'' என்று அரற்றி வருந்தினுன்.

அதிக அளவில் விந்து வீ ணு வ தா லே யே, ஆத்திரமும், கோபமும் ஏற்படுகின்றன. காமம் வேர், கோபம் தண்டு! நீங்கள் வேராக உள்ள காமத்தை மு த லி ல் அழித்தாக வே ண் டு ம். தண்டான கோபம் தானே அழியும், காமம் மிக்க வன் அதிக அளவில் கோபம் அடைகிருன். விந்தை அதிக அளவில் வீணுக்குபவன், சிறிய விஷயங்களுக் காகக் கூட அடிக்கடி ஆத்திரம் அடைகிருன். தன் வீரியத்தைப் பாதுகாத்து வரும் பிரம்மச்சாரி எப் போதும் மனத்தைச் சம நிலையில் வைத்திருக்கிருன். எப்போதும், சாந்தமாக அவன் இருக்கிருன்.

கோபத்தை நீக்குங்கள்! அகத்தில் ஆ ன் ம பலத்தைப் பரவிடச் செய்யுங்கள்! சச்சிதானந்த ஆத்மாவினை உணருங்கள்! கோபத்தை வேருடன் களைந்து, ஆ ன் ம ஒளியினை உணர்ந்தவர்களுக்கு எல்லாப் பெருமையும் கிட்டும்!

---

6. கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவும் குறிப்புக்கள்

(1) விழிப்புடன் இருங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஜபம் புரியுங்கள். தன் விசாரம் பயிலுங்கள். மனத்தை எப்போதும் கவனித்து வாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரமா வது மௌன விரதம் அனுஷ்டியுங்கள். ம ற ந் து மன்னிக்கும் இயல்பினைப் பெறுங்கள். அவமானத் தையும், இ ழி வி னை யு ம் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

(2) பார்ப்பன யாவும் பரம்பொருளாய் உண ருங்கள். கடவுளின் சித்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங் கள். உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட முடியாது.

(3) காலையில் பொறுமையின் புண்ணிய பலன்களைக் குறித்துத் தியானம் செய்யுங்கள். அப் பொறுமையினை நாள் முழுவதும் கடைப்பிடியுங் கள். ''நான் பொறுமையினையும், மன்னிக்கும் இயல்பினையும் இந்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிப் பேன் என்று விரதம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(4) இனிமையாகப் பேசுங்கள். குறைவாகப் பேசுங்கள்.

(5) பிறருடன் அதிகம் பழகாதீர்கள். நல் லாருடன் இணக்கம் கொள்ளுங்கள். ஸத் சங்கத்தை நாடுங்கள். ஆன்மீகக் கருத்தினை வழங்கும் நூல் களைப் படியுங்கள்.

(6) ஏகநாதர், பாகவதத்தின் 11ஆம் கண் டத்தில் அவந்தி பிராமணர் போன்ற சாதுக்களின் வாழ்க்கையினை நினைவு கூறுங்கள். உங்களுக்கு தெய் வீக ஊக்கம் பிறக்கும். அன்பு, கருணை ஆகியவற்றை நீங்கள் பேணுவீர்கள்.

(7) போதை தரும் மது பானம், மாமிசம், புகையிலை ஆகியவற்றை விலக்குங்கள்.

(8) கோபத்தைப் பேயாகவும், நரகத்தின் வாயிலாகவும் வர்ணிக்கும் கீதையின் ஸ்லோகங் களை நினைவு கூறுங்கள்.

(9) கோபம் ஏற்படும்போது அதனைக் கட்டுப் படுத்துவது உங்களுக்குக் கஷ்டமாக இருந்தால், அந்த இடத்தைவிட்டு உடனே நீங்குங்கள். நீண்ட தூரம் உலாவி வாருங்கள். குளிர்ந்த நீரை அருந்துங்கள். 'ஓம் சாந்தி' என்று 10 முறை ஜபியுங்கள். ஒன்று முதல் 30 வரை எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களுடைய இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபியுங்கள். கோபம் தணியும்.

(10) கோபம் என்னும் விருத்திக்குச் சாட்சி யாக மட்டும் இருங்கள். அவ்விருத்தியுடன்

இணக்கம் கொண்டுவிடாதீர்கள். ஆத்மாவுடன் லயம் கொள்ளுங்கள். அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற தன்மைகளால் மனத்தை நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

(11) முடிந்த அளவிற்குப் பொறுமையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பொறுமையை இழக்கும்போதுதான் எல்லாரும் உணர்ச்சி வயப் படுகின்றனர். கோபத்தின் எதிர்மறையான பொறுமையெனும் அருங்குணத்தைப்பற்றி மனத்துள் எப்போதும் சிந்தித்த வண்ணம் இருங் கள். இதுவே ராஜயோகிகள் பின்பற்றும் பிரதிபக்ஷ பாவனையாகும்.

(12) கோபத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். உடலினை முதலில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஜபம், தியானம், கீர்த்தனை ஆகியவற்றை முறை யாகப் பயிலுங்கள். இதனால் மிகுந்த ஆன்ம பலம் கிட்டும்.

(13) உணவினால் ஆத்திர உணர்ச்சி ஏற்படு கிறது. பால், பழம், தயிர், பார்லி, வேர்க் கடலை, மோர் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். காரட், வெங்காயம், பூண்டு, காலிபிளவர், முருங்கைக்காய் ஆகியவற்றை விலக்கிவிடுங்கள்.

(14) தினமும் இரண்டு மணி நேரம் மௌன விரதம் அனுஷ்டியுங்கள். இடையிடையே, நாள் முழுவதும் மௌன விரதம் அனுஷ்டியுங்கள். இதனால், பேசவேண்டும் என்னும் தூண்டுதல் தடைப்படுகிறது. ஒருவன் பரபரப்பும், ஆத்திர மும் அடையும்போது, என்னவேண்டுமானாலும் பேசுகிறான். பேச்சை அவனால் அப்போது கட்டுப் படுத்த முடிவதில்லை.

(15) ஒரு கொடிபோன்று பிராணன் மனத் தைச் சுற்றிவளைத்துக் கொள்கிறது. பிராணாயாமம் பேசவேண்டும் என்னும் உணர்வுக்குத் தடை விதிக்

கும். கோபத்தைத் தடுக்கத் தேவையான அளவு மிகுந்த ஆற்றலைப் பிராணுயாமம் அளிக்கும்.

(16) நீண்ட விவாதத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். சூடாகத்திரும்ப வார்த்தையாடாதீர்கள். எப்போதும் இனிமையாகவே பேசுங்கள். பிறரை ஏசி உரையாடாதீர்கள். அளந்து வார்த்தைகளைப் பயன் படுத்துங்கள். உங்களை ஒருவர் ஏசிஞலோ, புண்படுத்திஞலோ, அமைதியாக இருங்கள். உங்களை உடலாக அல்லது மனமாக எண்ணுமல், ஆத்மாவாக உணருங்கள். எல்லாருக்கும் ஒரே ஆத்மாவே. ஆத்மாவிற்குத் தீங்கிழைக்கவோ, ஆத்மாவைப் புண்படுத்தவோ முடியாது.

(17) உடலையும், மனத்தையும் மாயையான போர்வைகளாகக் கருதி வேதாந்தி புறக்கணிக்கிறுர்.. 'நான் யார் ?' என்ற விசாரத்தில் வேதாந்தி ஈடுபடுகிறுர். ''நான் இஃது இல்லை. நான் உடல் இல்லை. நான் மனம் இல்லை. சிதானந்த ரூபசிவோஹமே நான்! நான் பாக்யமிக்க ஆத்மா அல்லது சிவன்'' என்று வேதாந்தி தம்மை ஆத்மா என்னும் நித்தியமான பிரம்மத்துடன், இணக்கமாக உணருகிறுர். இவ்வுலகம் வேதாந்திக்கு உண்மையானது இல்லை. வேதாந்தி எப்போதும் 'ஓம்' என்னும் பிரணவ மந்திரத்தை ஜபிக்கிறுர். 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தை இசைக்கிறுர். 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தை ஜபிக்கிறுர். 'ஓம்' எனும் பிரணவ மந்திரத்தைத் தியானிக்கிறுர். அதஞல் வேதாந்தி, ஆன்மீக பலம் பெறுகிறுர்.

(18) மித்ய த்ருஷ்டியும், தோஷ த்ருஷ்டியும் நீங்கள் பயிலுவீர்களாஞல், கோபத்தின் குறைபாடுகளையும், பொறுமையின் நற்பயன்களையும் நீங்கள் ஆராய்ந்து அறிந்தால், நீங்கள் ஒருபோதும் கோபமடைய மாட்டீர்கள்.

(19) எல்லாம் இணைந்த வழி கோபத்தை அடக்குவதில் பயன்தரும். ஏதேனும் ஒரு வழியால் பயன் கிட்டவில்லை யெனின், எல்லாம் இணைந்த வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள். ஜபம் புரியுங்கள். பிராணாயாமம் செய்யுங்கள். சில சமயங்களிலாவது தன் விசாரம் செய்யுங்கள்.

---

7. கோபம் பற்றிய பாடல்

கோபம் ஆற்றல் மிக்கது. எல்லாத் தபசுகளையும்
அழிக்கவல்லது.
துர்வாசரைப் பணியச் செய்தது கோபம்.
யாக்ஞவல்கியரை வெற்றி கொண்டது கோபம்.
சாந்தத்தின் வைரி கோபம். அறிவின்
சத்துரு கோபம்.
ரஜோகுணத்தால் பிறந்தது கோபம்.
ஆத்திரம் கோபத்தின் மாற்று உரு.
எல்லாம் விழுங்க வல்லது கோபம்.
சர்வ வல்லமை வாய்ந்தது கோபம்.
நரகத்தின் வாயில் கோபம். ஆத்மா எனும்
முத்தினை அழிப்பது கோபம்.
ஆசை நிறைவேறாத போது, மனத்தடாகத்தில்
கோபமாய் அஃது உருவெடுக்கிறது.

ஜீவனின் உணர்வினை அழித்து, அதர்மங்கள்
அனைத்தையும் அவனைச் செய்யத் தூண்டுகிறது.
அவனை இன்னும் கொடூரமாக்குகிறது.
அவனைத் தன் அடிமையாக்குகிறது.
அவனை முழுக்குருடன் ஆக்குகிறது.
அறியும் திறனை முற்றிலும் கோபம்
அழித்து விடுகிறது.

---

8. கோபத்திற்கும் நியாயம் உள்ளது

ஆசையில்லையேல் இயக்கமில்லை.
அகில உலகமும் அசையாது நின்று விடும்.
ஆனால், ஆசைகள் அனைத்தையும்,
முமுக்ஷுத்வம் எனும் பலமான ஆசையாக
மாற்றவேண்டும்.
கோபத்திற்கும் பயன் உண்டு.
குழந்தையின் தவற்றைத் திருத்த
தாய் குழந்தையைத் தண்டிக்கிறாள்.
குற்றவாளியைக் கொற்றவன் திருத்த
வேண்டி தண்டிக்கிறான்.
கோபம் பாதுகாப்பளிக்கிறது.
மோகத்தைக் கடவுள் பற்றாக மாற்றிவிடு.
பணம் நாடும் பேராசையை தருமமாக,
தாராள இயல்பாக மாற்றிவிடு.

நீ உயர்ந்திடுவாய்.

---

9. வெறுப்பின் வடிவங்கள்.

பொறாமை வெறுப்பே
கோபமும் வெறுப்பே
கிர்ணம் வெறுப்பே
இர்ஷ்யமும் வெறுப்பே
அசூயை வெறுப்பே
அமார்ஷமும் வெறுப்பே
வெறுப்பினை அன்பின் மூலம் வேரறு.
பிரார்த்தனை, ஜபம், சேவை, தியானம் பயின்று
வெறுப்பினை நீக்கு.

---

10. கோபமென்னும் கொடிய கொடிய ஆயுதம்

பூமராங் எனும் பொல்லா ஆயுதம் போலப்
புவியில் கோபம் செயல் படும்.
கோப மடைபவனைத் துன்புறுத்தும்.
அடைந்த கோபம் அவனுக்கே தீங்கிழைக்கும்.
எனவே க்ஷமை அல்லது கருணை, அன்பு, தன் விசாரம் சேவை ஆகியவைகொண்டு கோபத்தை அடக்கு !

---

11. கோபத்தின் தீய விளைவுகள்

அறியாமையால் பிறப்பது கோபம்.
ஆசையின் மறுபதிப்பே கோபம்.
பேராசை, சுயநலம் ஆகியவற்றால் எழுவது கோபம்.
ஏசப்படும்போது, குறைகூறப் படும்போது,
அவமானப் படுத்தப் படும்போது எழுவது கோபம்.
குறைகள் சுட்டிக் காட்டப்படும்போது
கோபம் கொப்புளிக்கிறது.
ஆசை நிறைவேறாமல் போகும்போது,
வருவது கோபம்.
ஆசை நிறைவேறத் தடையாக அடுத்தவர்
நிற்கும்போது வருவது கோபம்.
தன் கருத்தே சிறந்தது என்று சாதிக்கும்போது,
தன்னைப் பிறர் மதிக்கவேண்டும் என்று
விரும்பும்போது, தானே அனைவரினும் புத்திசாலி,
உயர்ந்தவன் என்று கற்பித்துக் கொள்ளும்போது,
எழுவது கோபம்.
சிந்தனைக்குத் தடை கோபம்.
அறிவுக்கு மூட்டம் கோபம்.
இரத்தம், நரம்புமண்டலம், உடலனைத்தையும்
நஞ்சாக்குவது கோபம்.

அன்பு, கருணை, விசாரம், பக்தி, நல்லது கெட்டது ஆய்ந்தறிதல் ஆகியவை மூலம் அழித்திடு கோபத்தை.

புத்தி, பிரார்த்தனை, சேவை, ஸத்வ மனநிலை, பிறர் நலம் பேணல், ஆசையின்மை, ஜபம், தியானம், நித்யத்ருஷ்டி, தோஷத்ருஷ்டி தன்மயத்ருஷ்டி ஆகியவை மூலம் நீக்கிடு கோபத்தை!

---

12. கோபம் குறித்த சம்பாஷணை

கோபம்:— மக்களைக் குருடர்களாகவும் செவிடர்களாகவும் நான் ஆக்குவேன். நான் மக்களை ஆத்திரத்தால் அழுத்தி, வெறியால் அவர்களை மூச்சுத் திணறச் செய்வேன். புத்திசாலிகளையும் நான் பிடித்தாட்டுவேன். அவர்கள் தம் சந்தோஷம் எது என்பதை கவனித்து அறியமாட்டார்கள். அறநூல்களில் படித்ததைக் குறித்து அவர்கள் சிந்தித்துப் பார்க்கமாட்டார்கள்.

என்னால் தூண்டப்பட்டே த்வஷ்டனின் மகன் விருதிரனை இந்திரன் கொன்றான். பிரம்மனின் தலையினைச் சிவன் கொய்தான். வசிஷ்டரின் மைந்தர்களைக் கௌசிகன் கொன்றான். சர்வ வல்லமை வாய்ந்தவர்களையும், தர்மவான்களையும், கடமையில் கருத்தாயிருப்பவர்களையும், புகழ் பெற்றவர்களையும், அறிஞர்களையும்கூட ஒரே நொடியில் அழித்து விடுவேன்.

கண் இமைப்பதற்குள், நான் எதிர்ப்பு, ஆத்திரம் ஆகியவற்றை மாந்தர் மனத்துள் புகுத்தி விடுவேன். நான் ஆற்றல் மிக்கவன். ஆத்ம சாதகரின் தவத்தைக் கெடுப்பேன். யோகியரின் சித்தத்தை அழிப்பேன்.

ஜீவன்:— அந்தோ! யார் எனக்கு உதவுவார்!

க்ஷமை (கருணை):— நான் உதவுகிறேன்! இந்தப் பிசாசின் விஷப்பல்லை நான் பிடுங்குகிறேன்.

விஸ்வப்பிரேமை:— நானும் உனக்கு உதவுகிறேன். கோபம் எனும் கொடுந்தீயை அணைக்கும் நீர் நான்!

விவேகம்:— நானும் உதவுகிறேன்! நான் எழுந்தால் கோபம் விழும்!

---

13. கோபத்தை அடக்கிய சாது ஒருவரின் கதை

''இதுதான் புகழ்வாய்ந்த சாது சாந்தானந்தரின் குடில், 'கோபத்தை முற்றிலும் வென்றுள்ள சாந்தானந்தரின் இல்லம் இது!' என்று இந்த வர்ணப் பெயர்ப்பலகை கூறுவதைப்பார்! இத்தகைய மகாத்மாவைத் தரிசிப்போம், வா!'' என்று பக்தன் ஒருவன் தன் நண்பனிடம் கூறினன்.

''இல்லை, கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. ஏமாந்து போகாதே. தன் கோபமின்மையை விளம்பரப்படுத்தும் கர்வம் பிடித்த இத்தகையவரைத் தரிசிப்பதால் உனக்கு என்ன லாபம்? நீ விரும்பினுல், உள்ளே சென்று, இம் மகாத்மாவைத் தரிசிக்கலாம். ஆனுல், தயவு செய்து, மாலை வரை இங்கேயே தங்கியிரு. அதன் பிறகு, இன்னும் இவரைத் தெய்வீக ஆன்மா என்று வியந்து போற்றுகிருயா என்று எனக்குக் கூறு, நான் போகிறேன்'', என்று கூறி நண்பன் சென்றுன்.

தன் நண்பன், அச் சாதுவிற்கு ஆத்திர மூட்டுவதற்காக ஆட்களைத் திரட்டச் சென்றிருக்கிறான் என்பதை அறியாத அப்பக்தன் சாதுவின் ஆசிரமத்தினுள் நுழைந்தான்.

அம் மகாத்மாவைச் சாஷ்டாங்கமாக அப்பக்தன் விழுந்து நமஸ்கரித்து, ''மகராஜ்! மனிதனின் கொடிய எதிரியான கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்திவிட்ட தாங்கள் எத்தகைய தெய்வீக ஆத்மா! மூவுலகிலும் தங்கட்கு நிகரானவர் இல்லை'' என்று கூறினான்.

''நண்பனே, நீ சொல்வது உண்மையே! கோபத்தை வென்றவன் பிரம்மன், ருத்ரன், இந்திரன் ஆகியோரைக் காட்டிலும் சிறந்தவன் ஏனெனில் அவர்களையும் அடிக்கடி கோபம் ஆட்டுவித்தது!'' என்று சாது மறுமொழி கூறினார்.

''மகராஜ்! கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மார்க்கத்தினை எனக்கு தயை கூர்ந்து காட்டியருள்வீர்களா?''

''சந்தோஷமாக! என்னுடன் தங்கியிருந்து எனக்குப் பணிவிடைபுரி. மகாத்மாக்களுக்குச் செய்யும் இத்தகைய சேவையால் கூட நீ கோபத்தை வென்று விட முடியும்.''

அப்பக்தன் அம்மகாத்மாவின் சீடன் ஆனான்.

இன்னொரு இளைஞன் நுழைந்தான். 'மகராஜ்! கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்திவிட்ட மகாத்மா தாங்கள்தாமா?

''ஆமாம்! வெளியில் உள்ள பெயர்ப் பலகையை நீ பார்க்கவில்லையா?''

''ஆமாம், பார்த்தேன்! எவ்வாறு தங்களால் கோபத்தை அடக்கியாள முடிந்தது என்று அருள் கூர்ந்து கூறுவீர்களா?''

''என் வலிய மன உறுதியால்! வலிய மன உறுதி கொண்டவரால் சாதிக்க முடியாதது ஏதும் இல்லை!''

''மிகவும் விந்தையானது. வந்தனம்!''— அவ்விளைஞன் குடிலை விட்டுச்சென்றான்.

அதேசமயத்தில் இன்னோர் இளைஞன் குடிலினுள் நுழைந்தான்,

''மகராஜ்! தாங்கள் கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்தி விட்டீர்களா?''

''ஆமாம்! வெளியே உள்ள பெயர்ப் பலகையினை நீ பார்க்கவில்லையா?''

''ஆமாம், பார்த்தேன்! உங்களால் எப்படிக் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடிந்தது என்று தயவு செய்து சொல்வீர்களா''?

''எல்லா உயிரினங்களிலும் உறையும் எங்கும் வியாபித்துள்ள நித்தியமான சாந்த ஆத்மாவினைத் தியானிப்பதன் மூலம் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டேன். ஒரே ஆத்மா எங்கும் வியாபித்திருக்கும் போது, ஒருவர்மீது இன்னொருவர் எவ்வாறு கோபிக்க முடியும்? ஒருவரை மற்றவர் ஏசுவது எவ்விதம் இயலும்? ஒருவருக்கு அடுத்தவர் எவ்வாறு துன்பம் இழைக்க முடியும்? இவ்வரிய உண்மையினைச் சுற்றிய கூர்ந்த தியானத்தின்மூலம், மனிதனின் அமைதியை அழிக்கவல்ல, கோபத்தினை நான் வென்று விட்டேன்!!''

''பிரமாதம்! வந்தனம்!'' — இவ்விளைஞனும் குடிலை விட்டு நீங்கினான்.

உடனே இன்னோர் இளைஞன் உள்ளே நுழைந்தான்.

''மகராஜ்! தாங்கள் கோபத்தினை முற்றிலுமாக நீக்கிவிட்டீர்களா?''

''ஆமாம்! வெளியே உள்ள பெயர்ப் பலகை யினை நீ பார்க்கவில்லையா?''

''ஆமாம், ஆமாம், பார்த்தேன்! ஆனால் உங்களால் அது எப்படி முடிந்தது?''

''இங்கே வந்து உட்கார். நான் கூறுகிறேன். காமமும், கோபமும் ரஜோ குணத்தின் இரட்டைக் குழந்தைகள். தொடர்ந்து, விரும்பி, ஸத்வ குணத்தை உன்னுள் வளர்த்துக் கொள்வாயானால், உன்னால் முற்றிலுமாக, ரஜோகுணத்தை நீக்கிவிட முடியும்! அன்பு, உண்மை, பரிவு, இரக்கம் நிறைந்த ஸாத்வீக வார்த்தைகளையே நான் பேசி னேன். ஸாத்வீகத் தவம் நான் புரிந்தேன். ஸாத் வீகத் தருமம் நான் புரிந்தேன். மனத்தினுள் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கக் கூடிய அறநூல்களையே நான் படித்தேன். ஸாத்வீக சூழ்நிலையிலே நான் தொடர்ந்து வாழ்கிறேன், நடமாடுகிறேன். பிராணாயாமத்தின் மூலமும் என் உள்ளத்தின் ஸத்வ இயல்பினை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நண்பனே! இது மிக நீண்ட, கடினமான போராட்டமாகும்! ஆனால் இறுதியில் நான் என் இலட்சியத்தை அடைந்துவிட்டேன். என்னுடைய சாதனையில் நான் வெற்றிபெற்று விட்டேன். நான் ஸத்வகுணத்தின் வடிவினன் இப்போது! நான் அன்பு நிறைந்தவன். கோபம் மறைந்து விட்டது!''

''அற்புதம்! வந்தனம்!'' அவ்விளைஞனும் வெளியே சென்றான்.

இன்னொருவன் உள்ளே வந்தான். ''மகராஜ்! தாங்கள் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்திவிட்டீர் களா?''

''ஆமாம்! வெளியே உள்ள பெயர்ப் பலகையை நீ பார்க்கவில்லையா?''

''ஆமாம், ஆமாம், பார்த்தேன்! இது எப்படி உங்களால் முடிந்தது என்று அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்!''

''நான் மலஜலம் கழிக்க வெளியே செல்ல விரும்புகிறேன். ஆனுல், பரவாயில்லை, என்னுடைய ஆத்மாவான உன்பால் என் கடமை அதைவிட முக்கியமானது. அந்த இரகசியத்தை உனக்குச் சொல்கிறேன். கோபத்திற்குப் பல வடிவங்கள் உள்ளன. கோபத்தின் வெளிப்பாட்டினை நீ அறிந்திருப்பாய். இரத்தம் கொதிக்கிறது. கண்கள் சிவக்கின்றன. உடல் முழுவதும் வெப்பம் பரவுகிறது. அவயவங்கள் நடுக்கமுறுகின்றன. உதடுகள் துடிக்கின்றன. முஷ்டியை மடித்துக் கொள்கிருேம். ஆத்திர மிகுதியால் வார்த்தைகளைச் சரியாகப் பேச முடியாமல் தடுமாறுகிருேம்.

இதைக் காட்டிலும் வேகம், வீரியம் குறைந்த கோப நிலையிலும், மேலே நான் கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளன. இதைவிட வேகம் குறைந்த கோபநிலை வெறுப்பு. அது கர்வமும் கோபமும் கலந்த நிலை. ஒரு முணு முணுப்புடன், அல்லது கொடுஞ் சொல்லால், நீ கோபம் எனும் தொல்லையை விலக்குகிருய்!

இவை யாவும் கோபத்தின் வேறு வேறு வடிவங்கள். மிகுந்த சூக்ஷ்ம நிலையில் கோபமானது உயர் நிலையாம் கடிதல் எனும் நிலையாகவும், இரக்க நிலையாகவும் பரிணமம் பெறுகிறது. தான் நினைப்பது சரியென ஆழமாக உணருபவன், தர்மத்தைக் காக்க வேண்டி, கடிதல் எனும் கோபநிலை எய்துகிருன். அந்நிலையை அவன் அடையவில்லையெனின், பெருந்தன்மையுடன், அவனைப் புண்படுத்தியவனைக் கண்டு அவன் இரங்குகிருன். நான் இப்போது, கோபத்தின் எல்லா நிலைகளையும் வென்று விட்டேன். சாத்வீக தர்மம் காக்க வேண்டிக் கடி

தல் நிலையும், என்னைப் புண்படுத்துவாரைக்கண்டு இரங்கும் நிலையும் கூட எனக்கு இப்போது இல்லை. முதலில் நான் கோபம் வெளிப்பாடு அடையும் நிலையை வென்றேன். மனத்துள் கோபம் எழுந்தது. உடன் அங்கேயே அஃது அடங்கி விட்டது. பின்னர் தியாகத்தின் மூலம் ஆத்திரம் சூக்ஷ்ம சொப்பனங்களையும் நான் கட்டுப்படுத்தினேன். எல்லாம் ஒன்றே எனும் பர உணர்வின் மூலம், கோபத்தின் ஒரு வடிவான வெறுப்பை நான் விலக்கினேன். தீயவர்களை லட்சியம் செய்யாத மனப்பாங்கினை வளர்த்துக் கொண்டேன். அதன் விளைவாக, நன்மை தரும் கடிதல் உணர்வினையும் தீயவர்களைக் கண்டு இரங்கும் வெளிப்பாட்டினையும் நான் கடந்து விட்டேன். இப்போது யாவர் மாட்டும் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் சுடர் வீசும் சாந்தானந்தாவாக நான் பிரகாசிக்கிறேன்!'

''அருமை! மகராஜ்! வந்தனம்!''— இவ்விளைஞன் வெளியே சென்றபோது, அவனை எதிர்த்து இன்னொருவன் உள்ளே வந்தான்.

சாந்தானந்தர் அவருடைய ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து, அவ்வறையை விட்டு வெளியே செல்ல எத்தனித்த போது, அடுத்த இளைஞன் அவரை நிறுத்தினான்.

''மகராஜ்! ஒரே நிமிஷம்! தாங்கள் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டீர்களா?''

''ஆமாம்! ஏன் இக்கேள்வியை நீ கேட்கிறாய்? வெளியே உள்ள பெயர்ப் பலகையை நீ பார்க்கவில்லையா?'' —இப்போது சாந்தானந்தாஜியின் குரல் சற்று உரக்க ஒலித்தது.

''ஆமாம் மகராஜ், பார்த்தேன்! எவ்வாறு கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது என்று நான் அறிய விரும்புகிறேன்!''

''நான் உனக்கு வழி கூறுகிறேன்! உனக்கு ஆத்திர உணர்ச்சி ஏற்படுவதுபோலத் தோன்றும் போது, ஒரு குவளை குளிர்நீர் பருகு. அல்லது ஒன்று முதல் இருபது வரை எண்ணிப்பார். அல்லது அவ்விடத்தை விட்டு உடனே அகன்றுவிடு!''

அவ்விளைஞன் வெளியே புறப்பட்டதும், சாந்தானந்தாஜியும் அறையைவிட்டுப் புறப்பட முயன்ருர். அப்போது இன்ஞேர் இளைஞன் உள்ளே வேகமாக நுழைந்தான்.

''மகராஜ்! தாங்கள் கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்தி விட்டீர்களா! அப்படியாஞல் எவ்வாறு?''

''இவ்வுண்மையைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்பதற்காகவே, நான் இதனை வெளியே உள்ள பலகையில் தெரிவித் திருக்கிறேன். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற் கான வழிகளைப் பலருக்குக் கூறியிருக்கிறேன்,'' தொடர்ந்த தொல்லையால் சாந்தானந்தாஜி பாதிக்கப்பட்டிருந்தார் என்பது வெளிப்படை யாகத் தெரிந்தது.

''ஆஞல் தாங்கள் திருவாய் மலர அதனை நான் கேட்க விரும்புகிறேன்.''

''சரி! மௌன விரதம் கடைப்பிடி. உன்ஞல் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்!''

''மகராஜ்! வந்தனம்!''

முதன் முதலாக அங்கு வந்து, நடந்தவற்றை யெல்லாம் கவனித்துக்கொண்டிருந்த பக்தனை நோக்கி, ''நான் மலஜலம் கழித்து, ஸ்நானம் செய்து, உணவு கொண்டு, ஓய்வு எடுத்து முடிக்கும் வரையில், இன்னும் சிறிது நேரத்திற்கு யாரையும் உள்ளே அனுமதிக்காதே!'' என்று சாந்தானந்தாஜி கூறிஞர்.

''மகராஜ்! நான் அவர்களைத் தடுக்க ஆரம்பித்தால், அவர்கள் என்னுடன் சண்டையிடுவார்கள். அதனுல் நான் நிதானம் இழந்து ஆத்திரமடையலாம். நான் அதனைச் செய்யமாட்டேன். நான் உங்களுடைய உண்மையான சீடனுகவே இருக்க விரும்புகிறேன்!''

அதே சமயத்தில், இன்னெரு இளைஞன் உள்ளே பாய்ந்து வந்தான்.

''மகராஜ்! நீங்கள் எவ்வாறு முற்றிலுமாகக் கோபத்தை விலக்கினீர்கள்?''

''தயவு செய்து இவரை வெளியே போகச் சொல். நான் உடனடியாக மலஜலம் கழிக்க வேண்டியுள்ளது!'' என்று சாந்தானந்தா தம் சீடரிடம் கூறினுர்.

''உங்களுடைய இரகசியத்தை என்னுடன் பகிர்ந்துகொள்ள மாட்டீர்களா?'' — புதிதாக வந்த இளைஞன் மன்றுடிக் கேட்டான்.

''நான் இவனை வெளியே விரட்டமாட்டேன். நான் ஏன் நிதானம் இழக்கவேண்டும்?'' என்று முதல் சீடன் கேட்டான்.

''உங்கள் இருவரையுமே வீட்டை விட்டு வெளியே உதைத்துத் தள்ளப்போகிறேன்?'' என்று சாந்தானந்தா கர்ஜனை புரிந்தார்.

''சிறிது நேரங்கூட எனக்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் உதவாக்கரை இளைஞர்கள் தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிருர்கள். நான் என்ன கிராமபோன் பெட்டியா, இல்லை வானெலிப் பெட்டியா? என்னை என்னவென்று நினைத்தீர்கள்? ஒருமுறை இல்லை, பலமுறைகள் நான் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டேன் என்று கூறிவிட்டேன். ஆனுல் இவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் வந்து தொல்லை கொடுக்கிருர்கள். எல்லாரும் வெளியேறுங்கள்.

இனிமேலும் என்னைப் பார்க்காதீர்கள்! இன்னும் ஒரு நிமிஷம் இங்கு இருந்தீர்களேயானால், உங்களைக் கொலை செய்துவிடுவேன்! இதை வாங்கிக்கொண்டு, வெளியே போங்கள் உங்களைச் சமாளிக்க முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்தால்!'' என்று கூறிய சாந்தானந்தாஜி, அவ்விளைஞர் இருவரையும் கன்னத்தில் அறைந்து, வெளியே விரட்டி, கதவை அடைத்துக் கொண்டார்!

வெளியே அப்பக்தனின் நண்பன் காத்துக் கொண்டிருந்தான். ''கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட்ட இந்த மகாத்மாவைத் தரிசித்து விட்டாயா? உனக்குத் திருப்திதானே!'' என்று நண்பன் வினவினான்.

''கோபத்தை அடக்குவது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. கடவுளின் அருளினால் மட்டுமே கோபத்தை அடக்கியாள முடியும். தொடர்ந்து பணிவினைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். அகங்காரத்தை அழிக்க வேண்டும். பிரபஞ்ச அன்பு வளர்க்கப்படவேண்டும். தன்னலமற்ற சேவையில் தொடர்ந்து அலுக்காமல் ஈடுபடவேண்டும். அப்போதும் கூட கோபத்தின் வித்து நெஞ்சத்தில் மறைந்து புதைந்திருக்கும். அஃது எங்கே புதைந்து மறைந்திருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிய மாட்டீர்கள். ஜபம், தியானம், ஆண்டவனைச் சரணடையும் ஈஸ்வரப் பிரணிதானத்துடன் கூடிய தொடர்ந்த சாதனை, 'இறைவா! நான் ஒன்றும் இல்லை! உன் சித்தப்படியே யாவும் நடக்கும். எல்லாப் பாவங்களிலிருந்தும் என்னை விடுவிப்பாயாக!' என்னும் பிரார்த்தனை ஆகியவற்றின் மூலமே பகவானின் அருளை வேண்ட முடியும். சர்வ வியாபியான ஆத்மாவை அறிந்துகொள்ளும் ஞானம் கைவரப் பெற்றவுடன்தான், மனிதரின்

எதிரியான கோபத்தை முற்றிலும் நீக்க முடியும். இருந்தாலும், சாந்தானந்தாஜி அவருடைய சாதனை யில் ஓரளவு வெற்றி கண்டிருக்கிறார். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எவ்வாறு என நமக்குப் பயனுள்ள குறிப்புக்கள் கொடுத்து உதவியுள்ளார். நமக்கு அதனால் நன்மையே! கோபத்தை ஓரள விற்கு அவர் கட்டுப்படுத்தி விட்டாலும், அதே அளவிற்கு அவருள் வீண் கர்வத்தை அவர் வளர்த்துக்கொண்டு விட்டார். அதனாலேயே அவர் தோற்றுவிட்டார். அவருள் கோபம் கர்வமாக வடிவமெடுத்திருக்கிறது. இவ்வடிவங்கள் எல்லாம் பெயர்களில் மட்டுமே மாறுபட்டவை! எவன் ஒருவன் தன்னுள் மறைந்திருக்கும் அகங்காரத் தைக் கண்டறிந்து, அகங்காரத்தின் இயல்பினைப் பற்றி விருப்பு வெறுப்பின்றி விசாரம் செய்து, ஆத்மாவின் தன்மையை ஆராய்ந்தறிந்து, பொய்யான அகங்காரத்திற்குப்பின் உள்ளது மெய் ஆத்மாவே என்று உணரும் ஆன்ம பரிபாகம் பெறுகிறானோ, அவனால் மட்டுமே கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இத்தகையவன், கோபத்தை மட்டுமல்லாமல், எல்லாத் தீய குணங் களையும் அழித்தவனாய் இருப்பான்! இத்தகையவன் பணிவுடன் எளிமையும் தெய்வீகமும் தழுவி, அன்பு, இரக்கம் ஆகியவற்றின் வடிவினனாக இருப் பான்! வா! இத்தகைய தெய்வீக புருஷரைத் தேடும் பணியை நாம் தொடருவோம்! இத் தெய்வீக புருஷரின் சேவை நம்மைத் தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்தும்!'' என்று கூறிய பக்தன் தன் நண்பனுடன் அகங்காரத்தை அழித்து ஆன்ம பரிபாகம் அடைந்த மகாத்மாவைத் தேடிப் புறப் படலானான்.

அநுபந்தம்

குரு கீதா

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

குருவுக்கு வணக்கங்கள், தோத்திரங்கள், நமஸ்காரங்கள்.

குருவே பிரம்மா, குருவே சிவன், குருவே விஷ்ணு, குருவே தந்தை, குருவே தாய், குருவே உண்மையான நண்பன்.

அவருக்கு உணர்ச்சி மயமாகத் தொண்டு செய். அவர் உனக்கு பிரம்ம வித்தையைப் போதித்துத் தெய்வீக மார்க்கத்தைக் காட்டியருள்வார். குரு சேவை சிறந்த சுத்தியளிக்கும்.

நாராயணன், பிரம்மா, வசிஷ்டர், சக்தி, பராசரர், வியாஸர், சுகர், கௌடபாதர், கோவிந்தர், சங்கரர், பத்மபாதர், ஹஸ்தாமலகர், தோடகர், சுரேஸ்வரர் ஆகிய பிரம்மவித்யா குருமார்களை குருபூர்ணிமா தினத்தில் ஆராதிப்பாய்.

அவர்கள் உன்னை ஆசீர்வதித்து காத்திடுவர்.

ஆத்மஞானத்தை அடைவதற்கு குருவின் அருள் அவசியமானது. ஆண்டவனிடம் வைத்திருக்கும் அளவு பக்தியை ஆசாரியனிடமும் வை. அப்போதுதான் உனக்கு உண்மை உதயமாகும்.

நீ சமாதியடைவற்கு ஆசாரியனிடமிருந்து அற்புதத்தை எதிர்பார்க்காதே.

நீயே கடுமையான சாதனம் செய்தாக வேண்டும்.

அவர் உனக்கு ஊக்கமூட்டி, கஷ்டங்களையும், தடைகளையும் நீக்குவார்.

உனது குருவினிடம் எந்தத் தப்பையும் கண்டு பிடிக்காதே.

நீ குற்றம் கண்டால் இது உனது ஆத்ம முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும்.

அவரை ஆராதி. தெய்வமாகக் கொள். அவரைப்போற்றிப் புகழ்ந்திடு.

குருவுக்கும் சீடனுக்கும் உள்ள தொடர்பு மிக மிகத் தெய்வீகமானது.

உனது ஆயுள் முடியும்வரை உறுதியான இத் தொடர்பை முறிக்காதே.

உன் தந்தை உனக்கு இந்த ஸ்தூல சரீரத்தை மட்டுமே அளித்திருக்கிறார். ஆனால் குருவோ இச் சம்சார சாகரத்தைக் கடப்பதற்கு உனக்கு உதவி செய்கிறார்.

அவர் உனது உலகப்பற்றுள்ள இயற்கையையே முழுதும் மாற்றுகிறார். அவரது உபதேசங்கள் உன் கண்களைத் திறக்கும்.

அவர் உன்னை அமரத்துவமாகிய அமுதத்தை அருந்த அருள் செய்கிறார். கோடிக்கணக்கான பிறப்புகளிலும் அவருடைய நன்றிக்கடனை உன்னால் தீர்க்கமுடியாது.

ஒரே குருவை நம்பிக்கையுடனும் பக்தியுடனும் உறுதியாகப் பற்றிக்கொள். இதுவே குறிக்கோளைத் தீவிரமாக அடைவதற்குச் சிறந்த வழி.

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளிய
தமிழ் நூல்கள்



வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள் விலை ரூ.	7-00
* தர்ம உபதேசம்	5-00
யோக சாரம்	5-00
குண்டலினி யோகம்	5-00
சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	5-00
சிவானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள்	5-00
பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம் ...	4-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	4-00
பக்தியோகம்	4-00
* நன்னெறிக் கதைகள்	4-00
* குரு தத்துவம்	3-00
* சிவானந்த வாணி	2-00
தியானயோகம்	3-00
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஆசனங்களும் பிராணாயாமமும்	1-50
தெய்வீக குணங்கள்	1-50
கவலையிலாப் பெருவாழ்வு (சுவாமி சிதானந்தா)	5-00
* தெய்வீக வாழ்க்கை ,, ,,	5-00
* இராஜயோகச் சொற்பொழிவுகள் ,,	5-00
சீரிய வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி	3-00
சிதானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள்	2-00
நித்திய நெறிகள் ,, ,,	2-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)	4-00

புத்தகங்களுக்கு உரிய விலையுடன் தபால் கட்டணமும் சேர்த்து அனுப்புங்கள். V. P. யில் அனுப்புவதில்லை.

ஆஸ்ரமத்தின் மாதாந்திர வெளியீடு :

"சிவானந்தர் அருள்வாக்கு" வருட சந்தா ரூ. 5-00

காரியதரிசி, தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்,

இராசிபுரம்-637408, சேலம் Dt.

* 1979 ஆம் ஆண்டு புதிய வெளியீடுகள்

